



OHJE ERITYISRUOKAVALION ILMOITTAMISESTA KOULU- JA PÄIVÄKOTIRUOKAILUSSA

Kansallisen allergiaohjelman mukaan erityisruokavaliota tarvitaan vain silloin kun lapsella on todettu ruoka- allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita. Erityisruokavaliion mukaista ruokaa tarjotaan, mikäli siihen on selvät lääketieteelliset syyt. Lääkärintodistusta edellytetään muissa kuin vähälaktoosisessa ruokavaliiossa, kasvisruokavaliiossa sekä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliiossa.

Päivähoidossa tai koulussa olevan lapsen lääkärilausunto erityisruokavaliota varten tulee ensisijaisesti pyytää lasta hoitavalta ja/tai tutkineelta lääkäriltä. Mikäli lapsi ei ole erityisruokavaliioon liittyen minkään tahon seurannassa, tulee perheen olla yhteydessä omaan terveysasemaan lausunnon saamiseksi. Neuvola/koululääkäri voi kirjoittaa lausunnon normaalin neuvola/koulu tarkastuksen yhteydessä. Lääkärin lausunto ei saa olla 6 kuukautta vanhempi päivähoidon/koulun alkaessa.

Päivitetty ilmoitus erityisruokavaliosta-lomake ja lääkärintodistus tulee toimittaa vuosittain keskuskeittiöön 31.8.mennessä. Mikäli lukuvuoden aikana tulee muutoksia, huoltaja ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan/neuvolaan/terveysasemalle. Lääkärintodistus vaaditaan erityisruokavaliio-lomakkeen ohjeistuksen mukaisesti. Lääkärintodistus tulee päivittää vuosittain, ellei se sairauden luonteen vuoksi katsota tarpeettomaksi. Näin voidaan varmistua erityisruokavaliion oikeellisuudesta ja myös siitä, ettei lapsen ruokavaliota rajoiteta turhaan.

ERITYISRUOKAVALIOIDEN TOTEUTTAMINEN

Ruokavaliokokeilujen ilmoittamiskäytäntö

Huoltajat ilmoittavat kirjallisesti ruokavaliokokeilusta ja sen kestosta (aikaväli määriteltävä). Ruokavaliokokeilun jälkeen huoltajien tulisi tehdä uusi ilmoitus liitteineen (lääkärintodistus), jos lapsi siirtyy erikoisruokavaliolle.

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabeetikon henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiöön ja sopia tapaaminen keittiön toiminnasta vastaavan sekä päivähoidon/koulun henkilökunnan kanssa. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden yhteydessä tarvittavien mehujen syömisestä, juomisesta ja tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta ja kouluissa oppilas huolehtii pääsääntöisesti ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö tai opettaja avustaa tarvittaessa.

Keliakia

Keliakiassa viljojen gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon nukan vaurioitumisen. keliakiaruokavaliiossa ei tarjota vehnää, ruista tai ohraa. Huoltaja ilmoittaa kauran sopivuudesta erityisruokavaliio- lomakkeessa.



Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa lapsen sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ruokavalioista riittää vanhempien ilmoitus. Täysin laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärintodistusta.

Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokaa tarjotaan lapselle vanhempien pyynnöstä. Lapsille tarjottava kasvisruoka sisältää viljavalmisteiden, palkokasvien, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vanhempien kanssa sovitaan, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa. Kasvisruoka (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio) on tarjoilla kouluissa joka päivä. Päiväkodeissa/kouluissa ei tarjoilla vegaaniruokaa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti muulla lihavaihtoehdolla. Vanhempien kanssa sovitaan, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse erityisäidinmaidonkorvikkeet (päiväkodit), kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

LASTEN RUOKA-AINEALLERGIAT

I) Lievät itsestään ohittuvat oireet:

Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kasvikset ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Suurin osa lieviä oireita aiheuttavista kasviksista ja hedelmistä sopii mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopiikin yleensä atooppista ihottumaa tai ruoka-allergiaa sarastaville lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio ja oppia syömään monipuolisesti. Kasvien ja hedelmien laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotikoulu-ruokailusta on perusteltua.

II) Vakavat allergiat ja vaikeat oireet:

Ruoka-aineallergioissa lomakkeella ilmoitetaan vältettävät ruoka-aineet, jotka aiheuttavat vaikeita tai haittaavia suun limakalvo-oireita, hengitystieoireita, ihoreaktioita tai suolisto-oireita. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.



Allergiaruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja siitä vaaditaan lääkärinlausunto. Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Kaikista vältettävistä ruoka-aineista tarvitaan lääkärinlausunto, vaikka ruoka-aine ei olisi keskeinen eikä sitä korvattaisi muulla ruualla.

Päivähoidossa/koulussa on oltava tieto lapsen riskistä saada yleistynyt allergiareaktio (anafylaksia), mahdollisesta adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä miten lasta hoidetaan jos hän vahingossa saa vältettävää ruoka-ainetta. Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona, ei päiväkodissa/koulussa.

Lisätietoa lasten ruoka-aineallergioista:

Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi), 2015

Lasten ruoka-allergia-opas (www.allergia.fi)